



令和4年 10月 学校給食献立表



八丈町給食センター

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
					小学校	中・高	Kcal
3月	牛乳 ねぎ塩豚丼 ごま汁	★牛乳,豚肉,★豆腐,★白みそ	精白米,押し麦,ごま油,ごま(いり),ひまわり油,白すりごま	ねぎ,にんにく,★もやし,しら,レモン,ごぼう,にんじん,だいこん	646 26.7 20.6 2.0	798 32.6 24.4 2.3	Kcal g g g
4火	牛乳 鶏ごぼうピラフ コーンスープ 枝豆サラダ	★牛乳,鶏肉,★調理用普通牛乳,★むぎ枝豆	精白米,★大豆油,米粉	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,コーン缶,赤ピーマン,グリーンピース,とうもろこし缶詰(りー),キャベツ,★もやし	639 22.4 19.1 2.1	789 27 22.4 2.4	Kcal g g g
5水	八丈町防災の日 防災給食 牛乳 α化米のクッパ 明日葉のナムル ピスコ	★牛乳,豚肉,★赤みそ	ごま油,白すりごま,白炒りごま,上白糖,★大豆油,★ピスコ	にんにく,にんじん,★もやし,はくさい,ねぎ,しら,キャベツ,あしたば	645 23.3 17.8 2.0	797 28.2 20.8 2.3	Kcal g g g
6水	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢かけ きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳,メダイ,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,★大豆油,上白糖,ひまわり油,つきこんにゃく,白炒りごま	しょうが,だいこん,レモン,ごぼう,にんじん,れんこん	703 25.1 23.7 1.8	872 27.9 31 2.1	Kcal g g g
7金	牛乳 けんちんうどん からし和え ごま蒸しパン	★牛乳,鶏肉,★油揚げ	うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,薄力粉,白すりごま,白炒りごま	生しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,エリンギ,ねぎ,★もやし,キャベツ,こまつな	629 23.0 19.9 2.0	776 27.8 23.5 2.3	Kcal g g g
10月	スポーツの日						
11火	牛乳 回鍋肉丼 中華風もやしスープ	★牛乳,豚肉,★赤みそ	精白米,つぶ麦,★大豆油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ(氷魚),キャベツ,青ピーマン,★もやし,しら	634 25.4 16.5 2.0	782 30.9 19.1 2.3	Kcal g g g
12水	牛乳 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜サラダ みかんゼリー	★牛乳,鶏肉,★寒天	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,かたくり粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,キャベツ,こまつな,みかん缶	619 23.5 18.7 1.8	763 28.5 21.9 2.1	Kcal g g g
13木	牛乳 さつまいもご飯 魚のみそ焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	★牛乳,メジマグロ,★赤みそ,★白みそ,★ひじき	精白米,さつまいも,黒炒りごま,上白糖,★大豆油,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,★もやし	575 22.9 15.8 2.2	706 27.7 18.2 2.6	Kcal g g g
14金	牛乳 食パン イチゴジャム メダイのクリームシチュー コーンサラダ	★牛乳,メダイ,★調理用普通牛乳	食パン,★大豆油,じゃがいも,★無塩バター,薄力粉	いちごジャム,にんじん,玉葱,エリンギ,さやいんげん,★もやし,キャベツ,コーン缶	608 22.0 22.8 1.9	749 26.5 27.3 2.2	Kcal g g g
17月	牛乳 ビリ辛肉みそ丼 なめこのみそ汁	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,★赤みそ,★むぎ枝豆,★豆腐,★白みそ	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,コーン缶,なめこ,ねぎ	636 25.9 18.9 1.8	785 31.6 22.2 2.1	Kcal g g g
18火	牛乳 チキンライス キャベツのスープ じゃがいもハニーサラダ	★牛乳,鶏肉,豚肉	精白米,ひまわり油,じゃがいも,★大豆油,はちみつ	にんじん,玉葱,コーン缶,グリーンピース,キャベツ,さやいんげん,きゅうり,★トマトケチャップ	674 22.1 22.3 1.9	834 26.6 26.6 2.2	Kcal g g g
19水	食育の日 八丈給食 牛乳 △口節ご飯 メジ入り卵焼き 明日葉のごま和え かんも汁	★牛乳,△口節,★たまご,★赤みそ,★白みそ,メジミンチ	精白米,★大豆油,上白糖,ひまわり油,白すりごま,さつまいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,あしたば,こまつな	649 31.4 16.1 1.9	802 38.7 18.5 2.2	Kcal g g g
20木	牛乳 ご飯 里芋の肉じゃが風 おかかとじゃこの大根サラダ	★牛乳,豚もも肉,★ちりめんじゃこ,粉カツオ	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,さといも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,だいこん,きゅうり	608 20.9 16.2 1.4	749 25.1 18.7 1.6	Kcal g g g
21金	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトピースズ りんご	★牛乳,豚肉,★赤みそ,★大豆	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,コーン缶,こまつな,★りんご	672 25.0 27.7 2.3	832 30.4 33.6 2.7	Kcal g g g
24月	牛乳 ごまだれ丼 生揚げのみそ汁	★牛乳,★生揚げ,★白みそ,★赤みそ,メジマグロ	精白米,つぶ麦,かたくり粉,大豆油,上白糖,ごま(ねり),白炒りごま,ひまわり油	しょうが,にんにく,にんじん,しら,★もやし,キャベツ	712 29.0 25.7 1.9	884 35.6 31 2.2	Kcal g g g
25火	牛乳 ツナとトマトのスパゲティ カラフルサラダ オレンジ	★牛乳,ツナ	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,エリンギ,★ダイストマト缶,きゅうり,キャベツ,コーン缶,★オレンジ,★トマトケチャップ	611 25.4 18.2 1.8	752 30.9 21.3 2.1	Kcal g g g
26水	牛乳 ご飯 つくね焼き しらたきと根菜の炒めもの みそ汁	★牛乳,鶏肉,豚ひき肉,★赤みそ,豚肉,★白みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,★大豆油,しらたき,ごま油	ねぎ,しょうが,にんじん,れんこん,だけのこ(氷魚),★もやし,玉葱,さやいんげん	600 26.4 15.6 1.8	738 32.2 17.9 2.1	Kcal g g g
27木	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ 磯和え	★牛乳,鶏肉,★高野豆腐,★たまご,★焼き刻みのり	精白米,★大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油	干し椎茸,玉葱,こまつな,キャベツ,★もやし	601 25.9 17.0 2.1	739 31.6 19.7 2.4	Kcal g g g
28金	牛乳 ハンバーガー 貝だくさんポトフ	★牛乳,豚ひき肉,ウィンナー	丸パン,★パン粉,上白糖,かたくり粉,★大豆油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんにく,にんじん,さやいんげん,★トマトケチャップ	584 22.8 19.8 2.2	717 27.6 23.4 2.6	Kcal g g g
31月	ハロウィン給食 牛乳 ハロウィンキーマカレー キャベツサラダ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	精白米,★大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,ひまわり油	しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,西洋かぼちゃ,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,きゅうり,★トマトケチャップ	635 21.1 17.3 1.9	784 25.3 20.1 2.2	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が変わります。